



心灵咖啡系列丛书

品味心灵咖啡
感悟人生真谛

给心灵吃点

维他命

Weitaming

华 君 编著



Xinling Kafei
Xilie Congshu



华文出版社
Sinoculture Press

心灵咖啡系列丛书



给心灵吃点

维他命

Weitaming

华 君 编著



Xinling Kafei

Xilie Congshu



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

给心灵吃点维他命 / 华君编著. - 北京: 华文出版社,
2005.4

ISBN 7-5075-1818-3

I. 给... II. 华... III. 心理保健 - 通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 035126 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: 010-63370164 63370169

新华书店经销

河北冀峰印刷股份有限公司印刷

880×1230 1/32 开本 10.125 印张 220 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001-8000 册

定价: 18.00 元

心灵咖啡系列丛书

给心灵吃点维他命

华 君 编著

华文出版社



序 言

生命是一座重门深锁的城堡，它犹如心灵的迷宫，使我们身处其中却无法找到出口。当我们不小心步入了心灵的误区，痛苦不堪时，命运会给你以七色的阳光，让你坦然地面对生活和社会，走出困境、走出迷茫……

人生的最美，就是一边行走，一边欣赏路边美丽的花朵；或是坐在咖啡馆的落地玻璃窗前享受惬意的阳光。让我们珍视生命、战胜苦难、休憩心灵、呵护真爱、调整心态、享受人生，同时学会从全新的视角去看待生活，对待生命。

把杂草从花园中移开，留下的即是美丽。你不需要再种什么了，只需要带走那些破坏美丽的东西，为心灵除除草，留下的即是快乐。你不需要改变现状，只需要剪掉那些抑郁和焦虑的牵绊。悲观者从来不会发现星星的奥秘，不会航行到地图上没有的小岛，不会为人类灵魂开启新的天堂。而生活，存在于此时此地，而非彼时彼地。幸福之于我们不是遭遇它、经历它，就是失去它。生命于人，无论富有还是贫穷，都只有一次。这一次可能是悠长的，也可能是短暂的，无论是怎样的一次生命，我们都要善待这一次，美丽这一次，灿烂这一次。

总有一种力量将我们支撑，总有一种情怀令我们感动。没有被感动过的心灵是苦涩的。也许你已拥有了许多心灵故事，但你一定会再次被感动。

这是一个充满不确定的时代，也是一个无比渴望成功的时代。正是如此，良莠不齐的成功励志书抓住了大众对成功



的渴望心理,不断制造出泛滥的励志故事。倘若这些成功秘诀真的神奇,那我们中的每个人岂不都成功了?

我们并不是反对总结成功规律。万事万物都存在着一定的规律,但是不能机械地理解。有位著名的企业家说:“市场永远不变的法则就是永远在变。”有位著名的哲学家说:“估量命运的秘诀就是不可估量。”因为,我们总在被迫地或者自愿地在不断地改变自己。如果真能准确地预测未来,未来还有什么价值呢?

每个人都有自己的成功方式,关键是“认识你自己”。希腊先哲苏格拉底在两千多年前就说出了这句箴言,我们却自以为是,没有放在心上。现在,越来越多的人走进了成功的误区,怀抱着所谓的成功法则,踩着成功人士的脚步,小心翼翼地向前迈进。结果不仅没有靠近自己的理想,反而越走越远。

成功是不可复制的,人的性格、环境、智商、情商、机遇、身份都不一样,你怎能拷贝他人的成功?如果说成功有规律可循,那么便是认识你自己、创造你自己、成为你自己。

让我们一同走进心灵的世界,领悟咖啡的香浓!咖啡代表一种心境,也代表一种灵性的人生感知。这样一部永恒的心灵圣经,将会明示人生的大智慧,并最终告诉你关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。

《心灵咖啡系列丛书》以其深入浅出,直指心灵的内容,梳理过去,指导现在,昭示未来。我们愿与大家共同分享这其中的甘苦,犹如在沙漠的烈日中共饮一捧清凉的泉水,漫漫征途中同乘一辆疾驰远方的马车。

一杯咖啡,一缕阳光,一本好书,一份闲情。淡淡清香,柔柔音乐,轻轻抚慰,心灵地带,放牧灵魂,耕耘智慧。幸福、安宁、快乐、愉悦,用心去慢慢品味……一种阅读生命的享受,在

序 言



书香里跳跃。智慧,从这里升起,犹如一盏航灯,帮助你了解心灵万象,引领你绕开重重暗礁,也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!

华 君

E-mail:changhua12@sina.com

2005年4月

于京北博雅堂

心灵咖啡系列丛书



目 录

第一篇 幸福是一种智慧 /1

身处幸福的人往往不知道什么是幸福,身在福中的人往往不惜福。也许你觉得自己不幸,但如果与其他不幸的人相比,你会发现比自己不幸的人还有很多。不是你是不幸福,而是你还没有完全明白幸福其实也是一种智慧。

幸福是一种感觉 /1

鲜花送人,手袖留香 /3

一次一粒沙 /4

爱第一位“妻子” /6

给人生当一次会计 /8

“减岁”哲学 /10

富贵无边 /12

不知是福 /13

一切皆有可能 /15

你本来是鹰 /16

先把行囊扔过墙 /18

幸福就在身边等你 /20

生活不缺少美,而是缺少发现 /21

寂寞是一种难得的清福 /23

抓住心中的贼 /26

好心态,好人生 /27



给心灵吃点维他命

- 最大的不幸是不知道幸运 /29
- 别忘了蚌里还有珍珠 /31
- 多一点爱心,就多一份幸福 /32
- 脑袋决定了你的口袋 /33
- 无私才能无畏 /34
- 幸福的“面容”是朴素的 /36
- 要常常对自己说我很幸福 /37
- 富有不单单指拥有金钱 /39

第二篇 打破心灵的瓶颈 /41

凡事要想开点。想开点,也许是打破心灵瓶颈的最佳方法。此路不通,还有彼路,失去了,不一定是坏事,得到了,也不一定就好。凡事有利就会有弊,不可不求,但也不要强求,适度就好,这样苦恼自然会少。

- 解开心中的结 /41
- 放弃与争取 /43
- 别对失败依依不舍 /45
- 神秘力量的法宝 /47
- 丢掉你的面子 /49
- 摘得情商桂冠 /52
- 绝不放弃 /53
- 敢于对困难说“不” /55
- 有舍,才有得 /58
- 该放弃时就放弃 /60
- 别让自己击败自己 /61
- 人生的意义你来定 /63
- 高擎三个火把 /65
- 态度是人脉的资本 /67



- 正确的心态是法宝 /68
一坛老酒 /70
打破心中的瓶颈 /71
别与珠宝擦肩而过 /72
横看成“悲”，侧看成“喜” /74
相信自己前途是光明的 /75
通财之谊的心态 /76
被需要的奇迹 /77
沉睡的威廉 /78
坚持自己的观点 /80
别把宝瓶打碎 /81
活在当下 /82

第三篇 活着就会有问题 /85

只要活着，就会有各种各样的问题困扰着你，解决这些问题，收获烦恼的同时你会收获更多的乐趣，但相应的还会有更多的问题等着你去解决。生活就是由一个个看似小得不能再小的问题组成，没有问题，就没有了生活，活着也不会有乐趣，活着就会有问题。

- 常想一二，不思八九 /85
懂得生活的技术 /87
逆境是堵墙，推倒了就是桥 /88
精神击败厄运 /90
冒险中蕴含生命的养料 /91
享受独处的美感 /93
上帝只拯救能够自救的人 /95
偶尔停下，才会蓦然顿悟 /96



- 问题中隐含着解决的种子 /98
只有改变才能适应 /99
有一种财富叫耻辱 /100
学会说不要紧 /103
让精神自由 /105
学会分享幸福与快乐 /107
静心品味“决定”二字 /109
干工作与干事业 /111
把自己的闪光点列在纸上 /112
神秘的炼金术 /114
愈挫愈奋 /115
做一条因惧怕而生存的鱼 /116

第四篇 希望成功才会成功 /119

希望成功才会成功,将你全部的希望、全部的热情、全部的精力,放在成功上,成功就不会与你擦肩而过。也许现在你还没有成功,那不是你能力不行,只是你没有将全部目标放在成功上,你的眼中还有杂物,抛弃杂物,集中精神,盯着目标,希望就会成为现实。

- 征服自己的弱点 /119
学会终身学习 /120
自我激励是成功的发动机 /122
断绝自己的后路 /124
你想要拥有什么 /126
经营你的梦想 /127
别错过眼前的景色 /129
战胜自己就是成功 /130



目 录

- 高举信念之旗 /131
要走坚定的信念之路 /133
拥有坚强的意志力 /135
信心是伟大的基石 /138
前面总有更高的目标 /141
毅力是人生至宝 /143
有远见才有卓识 /145
恒心×追求=力量 /147
屡败屡战才能胜利 /150
诚实成就事业 /153
把握生命中的分分秒秒 /154

第五篇 给幸福加点盐 /157

糖中加点盐,才会更甜。给心灵加点盐,才会更甜美。心灵怎么加盐?其实,人生道路上的挫折、失败等都是生命中的盐,有时不用主动去加,生活也会为你加的,关键是加多加少的问题,多则苦,少则会无味,但不可不加。

- 苦难如何芬芳 /157
在沉静中突破困厄的包围 /159
你不是错误 /161
胆小的士兵 /163
心态是驱动力的燃料 /165
让知识改变命运 /167
为了看得更清楚 /169
误会 /171
当沉香变成木炭 /172
世界冠军的心态 /174



- 没有命中注定失败的人 /175
悟透失去,便是得到 /178
平平淡淡才是真 /180
拳头缩回是为了更有力的出击 /181
经历失败,研究失败 /183
是金子总会发光的 /185
抖落身上的垃圾 /186
只有人格才能换来尊重 /187
欲上天堂必须先下地狱 /188

第六篇 不要让自己疯狂 /191

高兴可以,但切不可疯狂,疯狂会使人失去理智,失去判断,甚至会犯很低级的错误。所以,高兴归高兴,疯狂是要不得的。

- “贪婪”串串秀 /191
别做屋顶上的山羊 /194
谦虚一点会增加魅力 /196
害怕能使疯狂的心宁静 /198
不做欺心事 /199
真正学会自我反省 /200
要善于自我克制 /202
卖弄雕虫小技要不得 /204
疤痕 /206
看准了才动手 /207
宽容别人就是宽容自己 /208
谦逊助你成就大业 /209
人生不能缺少修养这一课 /210
别让虚荣心偷走你的梦 /211



- 阔不是可以装出来的 /213
化验“认真”元素 /214
诚实是做人的根本 /216
神奇的魔盒 /218
躲陷阱的狼 /221
为人处事采取“磨合”策略 /222

第七篇 欲望是弹簧 /225

生活中,诱惑无处不在,如果放纵自己的欲望,那么后果是不堪设想的。控制不住自己的欲望,就可能犯错,走上歧路。控制欲望并不难,因为欲望如同弹簧,对它施些压力它就会变得很弱。

- 贫穷的心 /225
气球不能一直吹 /227
美德的价值 /229
不贪为宝 /231
不要为虚名的枷锁所累 /234
别让心灵在金钱面前生锈 /235
拥有就是福气 /239
做一个善待金钱的明智者 /241
做欲望野马的骑士 /242
唤醒良知 /245
增彩人格的魅力 /248
追求完美的人性 /250
物欲太盛防断肠 /253
索求越小,人生就越幸福 /254
适可而止,乐从天降 /255
贪欲让她丧失机会 /259



尊重卑微的人 /261

拥有生命就拥有一切 /263

第八篇 为心灵建个花园 /265

每个人都应为心灵建个花园,将美好的事物放在其中,使自己时刻带着愉快的心情上路。当然也可以将不好的事物放在其中,这样不会让自己的心被痛苦占据,让美好的畅想,不竭的快乐定居。

身心健康源于心灵解放 /265

找准自己的环境 /268

做一个辛勤的园丁 /269

抛弃幻想,选择奉献 /270

坚决与痛苦分手 /273

淡然如云,微笑如花 /274

千江月,万里天 /277

快乐的回忆犹如良药 /279

敞开自闭的心扉 /281

定期大扫除 /283

让想像去翱翔 /284

别让想像力因怠惰而萎缩 /285

打开“心房吸尘器”的开关 /287

原谅别人可以平息心火 /289

让心灵有时间去约会 /291

知足会让你成为一株无忧草 /293

别忘了为自己颁奖 /294

梦想需要漫长的跋涉 /295

让自信的阳光照耀成功的嫩芽 /297

目标要确定得恰当 /299

目 录



点亮“深海神灯” /300

珍惜别人馈赠 /302

学会赞美别人 /303

常怀一颗感恩的心 /305

心灵咖啡系列丛书



第一篇 幸福是一种智慧

身处幸福的人往往不知道什么是幸福，身在福中的人往往不惜福。也许你觉得自己不幸，但如果与其他不幸的人相比，你会发现比自己不幸的人还有很多。不是你不幸福，而是你还没有完全明白幸福其实也是一种智慧。

幸福是一种感觉

幸福并非是一种具体的外在环境，它对于人们来讲只是一种心理感觉。一个人的处境是苦是乐，往往是主观的。苦乐全凭自己判断，这和客观环境并不一定有必然关系，正如一个生来就不爱珠宝的女人，即使置身在极其重视虚荣，人人都珠光宝气的环境，也无伤她的自尊。拥有万卷图书的穷书生，并不想去和亿万富翁交换钻石或金银。满足于田园生活的人也并不羡慕任何学者的荣誉头衔，或高官厚禄。